COMENTARIO DE LA LECCIÓN
Dr. Mario R. Pereyra

I Trimestre de 2011
Jesús lloró: La Biblia y las emociones humanas

Lección 9
La estima propia
(26 de Febrero de 2011)

La autoestima

Dr. Mario R. Pereyra [1]

¿Qué es la autoestima?

*"La autoestima es la clave para comprendernos
y comprender a los demás."*
Nathaniel Branden

"Disculpe que le pregunte tanto", me dijo Sofía, con un gesto de no querer molestar, para continuar lanzando nuevas andanadas de interrogantes. No me incomodaba contestar sus preguntas pero me parecía que no la ayudaba, ya que descubrí que no le aportaba nada nuevo. Ella daba evidencias de saber todo lo que le decía. Me pregunté en mi interior: "¿qué estará buscando con sus preguntas? ¿Confirmar lo que sabe? ¿Será que busca apoyo?" Muchas personas solo consultan para asegurarse que están en lo correcto, pero me pareció que Sofía padecía de una fuerte falta de confianza propia, de creer que no podía razonar bien y conseguir sus propias respuestas. Así que en lugar de seguir dando respuestas inútiles, invertí los roles y pasé a ocupar el lugar del preguntón. "¿Qué pasa Sofía? ¿Por qué crees que no puedes encontrar tus propias respuestas? Si todo lo que te digo lo sabes mejor que yo, ¿qué te hace dudar de tu competencia?" Al interpelarla de esta forma, se puso a pensar en algunos episodios de su infancia descubriendo la causa fundamental de su baja autoestima. De chica los padres habían descalificado sus apreciaciones de la realidad, menoscabando su buen juicio, haciendo que perdiera la confianza propia. Una vez observó a su mamá malhumorada, entonces le preguntó: "¿por qué estás enojada, mami?" "¡No estoy enojada! —respondió la madre enfáticamente, con un gesto duro—. ¡No digas más tonterías!" En otra ocasión notó a los padres atacándose, entonces comentó: "No me gusta cuando se pelean". Los padres protestaron: "No, hijita, no estamos pelean-

[1] Mario Pereyra es doctor en psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, docente universitario, investigador y escritor. Actualmente se desempeña como Catedrático del Posgrado de la Maestría en Relaciones Familiares y Coordinador en Investigación de Psicología Clínica de la Universidad de Montemorelos, México. Lleva publicado 350 artículos y 21 libros.

do, solo conversábamos". ¿Qué puede pensar una niña en esas circunstancias? Tiene dos opciones o creer que los padres están equivocados y le mienten o, por lo contrario, pensar que la equivocada es ella, que no sabe distinguir bien las cosas. ¿Cuál será la idea que se impondrá en un niño de 4 o 5 años? Sí, efectivamente, llegará a la conclusión que él es el errado, no sus padres. Los padres son grandes, no pueden equivocarse. Si un niño pequeño pensara que sus progenitores no son dignos de confianza, sentirá que el mundo se derrumbara, que nada es confiable. Así que no queda más que negar el testimonio de su percepción, desconfiar de los propios sentidos y dudar del buen funcionamiento de su razón o juicio.

¿Cuál será el futuro de un niño que ha recibido este tipo de formación? Pues, alguien como Sofía, que se siente incapaz, sin ningún valor, que duda continuamente de sí mismo, considerando que los inteligentes son los demás, padeciendo de un síndrome crónica de inseguridad. El gran dilema de Sofía era saber si estaba en su sano juicio. Constantemente preguntaba si no estaría loca, si tal o cual actitud o apreciación no sería la expresión de algún desajuste interior. Por supuesto, que se trataba de cosas comunes, propias de cualquier mortal que camina por esta tierra, pero para ella era un motivo de incertidumbre corrosiva. Cuando se pierde la confianza propia caemos en un lodazal paralizante, que como arenas movedizas absorben y destruyen.

Autoconcepto y autoestima

"Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cual que está entre vosotros,
que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener,
sino que piense de sí con cordura,
conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno."
Pablo
Romanos 12:3

Los expertos en el tema de la autoestima identifican a ésta como parte constitutiva del autoconcepto. Este último es definido como "una estructura cognitiva que organiza las experiencias pasadas del individuo, reales o imaginarias, controla el proceso informativo relacionado consigo mismo y ejerce una función de autorregulación" (Tamayo et al., 1993). Esta estructura controla el proceso de recepción de los mensajes provenientes del exterior a la persona, de dos maneras:

1. Interpretando los acontecimientos como favorables o desfavorables;

2. Filtrando las informaciones para aceptar solo aquellas que son consistentes con la imagen contenida en el autoconcepto.

Por ejemplo, Sofía alimentaba un autoconcepto disfuncional, de creerse incapaz, inadecuada, de ser portadora de un desajuste severo de la realidad, aunque era perfectamente normal. Por lo tanto, aún cuando procediese correctamente y en

forma sensata, le quedaba la duda si estaría bien y, por supuesto, cuando cometía algún error confirmaba su teoría de ser alguien perturbada.

El autoconcepto posee tres componentes básicos, uno de carácter evaluativo, otro de tipo cognitivo y, el último, de índole conductual. El primero es la autoestima, la capacidad para evaluarse a sí mismo y conocer el propio valor. El componente cognitivo se refiere a la percepción de las características y habilidades que el sujeto posee y que desea poseer. En tanto, el tercero, el componente conductual, es la capacidad de autorepresentar la imagen positiva que uno tiene de sí mismo. A nosotros nos interesa específicamente la autoestima. Como dijimos es la función de verse en forma positiva o negativa y, por lo tanto, la disposición para aceptarse a sí mismo y tenerse confianza o desconfianza. Hay personas que se creen buenas (alta autoestima) y otras se creen malas (baja autoestima), pero también se pueden creer excesivamente buenos, mucho mejor que la mayoría de la gente. ¿Es esta la mejor medida de autoestima? No. Una idea inflada o exacerbada de los valores propios, no habla de alta estima, sino de un mecanismo reactivo o sobredimensionado a la baja autoestima, una forma de tapar las insuficiencias.
La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5 o 6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y a partir de estas atribuciones y las experiencias personales se va construyendo el autoconcepto y la propia evaluación.

Es de destacar que la autoestima juega un rol significativo en la calidad de vida y en el desarrollo de la historia personal. El nivel de la autoestima es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciara las capacidades personales para desarrollar las habilidades y aumentar el nivel de confianza y seguridad, mientras que una autoestima baja puede encauzar a la persona hacia la derrota y el fracaso.

¿Quién eres tú?

Hay un sugestivo relato que narra el evangelio de Juan, donde el Bautista es interpelado por ciertos dignatarios, que plantean una interrogante esencial de la vida humana, que posibilita conocer la sólida autoestima del precursor de Jesucristo. En un estilo dinámico y diáfano, con esa irradiación suave y fresca que emerge de ese remanso de sabiduría, se contrastan dos tipos de autoestima, una clara y definida —la del Bautista— y otra ambigua y acomodaticia, la de los “enviados” a interrogar. El relato en cuestión, es el siguiente:

> "Los judíos de Jerusalén enviaron sacerdotes y levitas a Juan, a preguntarle quién era. Y él confesó claramente:
> - *Yo no soy el Mesías.*

Le volvieron a preguntar:
- ¿Quién eres, pues? ¿El profeta Elías?

Juan dijo:
- No lo soy.

Ellos insistieron:
- Entonces, ¿eres el profeta que ha de venir?

Contestó:
- No.

Le dijeron:
- ¿Quién eres, pues? Tenemos que llevar una respuesta a los que nos enviaron. ¿Qué nos puedes decir de ti mismo?

Juan les contesto:
- Yo soy una voz que grita en el desierto: 'Abran un camino derecho para el Señor', tal como dijo el profeta Isaías.

Los que fueron enviados por los fariseos a hablar con Juan, le preguntaron:
- Pues si no eres el Mesías, ni Elías ni el profeta, ¿por qué bautizas?

Juan les contestó:
- Yo bautizo con agua; pero entre ustedes hay uno que no conocen y que viene después de mí. Yo ni siguiera merezco desatarle la correa de sus sandalias.

Todo esto sucedió en el lugar llamado Betania, al oriente del río Jordán, donde Juan estaba bautizando".

Juan 1: 19-27 (DHH).

Se trata de un diálogo ágil, claro y transparente, en el que se suceden las preguntas y las respuestas; atrae por su dinámica, sentido de confrontación, agudeza y densidad conceptual. La trama del relato está articulada sobre el eje de la pregunta. "¿Quién eres tú?" Pero el hecho relevante es el contraste notable entre las personalidades y autoestimas de los protagonistas.

Aquí la pregunta no apunta al nombre sino al portador del nombre, esto es, a la persona. El, *¿quién eres tú?*, alude al destino y al sentido de vida, a la historia y al futuro, a lo que cada persona es y como se ve asimismo. Es una cuestión que convoca los valores e invoca la conciencia, que promueve la reflexión sobre uno mismo e invita a realizar una evaluación personal. Una interrogante que se instala en el meollo de la definición de la identidad personal y del autoconcepto de cada uno.

Entre otros datos llamativos del relato, el más sobresaliente de todos es el tema de discusión: el bautismo. Este acto es básico ya que a través del mismo se constituye la identidad cristiana. El bautismo es un rito de inmersión, a través del cual se expresa simbólicamente la muerte a la vida pasada y el inicio de una nueva vida bajos los auspicios de Dios, asumiendo los comportamientos propios del creyente. ¿Qué tiene que ver la autoestima con el bautismo? Pues, mucho, ya que la autoestima se basa en la percepción de sí mismo, de la cual dependen las creencias y los valores propios. El identificarse como cristiano da un anclaje a la existencia dando sentido a la vida y enriqueciendo la autoestima.

Falsa y legítima autoestima

"Las personas con alta autoestima *no se sienten superiores a los demás;*
no buscan probar su valor comparándose con los demás.
Disfrutan siendo quienes son, no siendo mejor que los demás".
Nathaniel Branden

El texto del evangelio citado contrasta dos formas auténtica y falsificada de ser: Juan y los "enviados". Estos últimos no se identifican, aparecen como enviados de los "judíos", que luego se descubre que son los "sacerdotes y levitas" y los "fariseos". Mientras Juan se define con claridad, sus interlocutores permanecen ocultos entre las sombras de la ambigüedad. En ese sentido, contrasta la expresión sobria, firme y clara del Bautista con la actitud inquisidora y, por momentos, perpleja e inquieta de los judíos. Es la antítesis entre un carácter íntegro de alguien que sabe muy bien quién es y aquellos que sufren de una difusión de la identidad. Erik Erikson (1968), experto en estos temas, ha mostrado que la difusión de la identidad es típica de la adolescencia o de quienes no han logrado desarrollar una personalidad adecuada permaneciendo en etapas tempranas del desarrollo vital. Son los que todavía no han logrado organizar los diferentes componentes de su personalidad, conservando aspectos infantiles junto con otros adultos, tienen conductas primarias con otras más evolucionadas, porque no han conseguido desarrollar un pensamiento autónomo, con un sentido coherente e integrado de vida. La coherencia significa tener congruencia consigo mismo. Es saber que se quiere y conocer su lugar y misión en el mundo. Sobre esa base se construye la auténtica autoestima, como exhibe el Bautista. Los "enviados" actúan como adolescentes, vienen en "barra", al estilo de las pandillas juveniles, nadie se individualiza, haciendo evidente que no han consumado el proceso de diferenciación que los distinga como individuos, independientes, responsables y comprometidos con sus actos. En ese punto, Juan da una lección brillante de como se alcanza tal objetivo. El sentido de la individualidad es central en la constitución de la autoestima.

La autoestima se procesa en el tiempo. Primero se inicia con la afirmación de sí mismo por medio de la negación. Es una manera de diferenciarse. En el niño, los comienzos de la conciencia y de surgimiento del "yo" ocurren en torno a los tres años a través de la fase del negativismo. Es cuando el chico repite hasta el hartazgo, "¡*No quielo*!" Es una forma de decir "aquí estoy yo"; una expresión de re-

afirmación de su personalidad. Esa fase se repite en la pubertad y durante la adolescencia media. El "no" es un indicador de límites, un término que separa y diferencia, decimos lo que *no* queremos, lo que *no* deseamos, lo que *no* es nuestro, lo cual equivale a decir, lo que *no* somos. No está mal que el niño o el adolescente manifieste sus "noes", lo malo son reforzarlos con caprichos, imposiciones o prepotencia, es decir, imponer el negativismo en forma obcecada, sin aceptar razones y sin avanzar a la etapa positiva.

La etapa culminante es la positiva, la que define la propia personalidad y autoestima. No es fácil llegar a ella, muchos no la alcanzan, viviendo y muriendo sin haber encontrado quiénes son y cuál es su lugar en el mundo. Para alcanzar esa etapa del descubrimiento del sí mismo, hay que atravesar la confusión, las dudas, realizar múltiples pruebas, hasta ir integrando nuestras aptitudes, con los intereses y las posibilidades que Dios pone delante de nosotros. Desarrollar una auténtica personalidad es llegar a ser la mejor persona que uno puede ser, es cumplir nuestra misión en la vida. Hay muchos que adquieren pseudoidentidades, adoptando conductas rígidas y estereotipadas, que siguen un libreto, en quienes se percibe algo no genuino, conos de sombras, incoherencias, discordancias, que hablan de falsedades o dobles intenciones. La identidad bien asumida se caracteriza por la naturalidad y la espontaneidad, por la transparencia de los actos y la claridad en los propósitos. Es la base de una auténtica autoestima.

Juan el Bautista es un modelo notable de persona íntegra, coherente, con un sentido legítimo de vida. Él sabía lo que no era, pero sabía perfectamente quién era. Se define como una “voz que clama en el desierto”*,* aludiendo a la profecía de Isaías 40:1-11. Juan fundó su identidad en la palabra de Dios. Se encontró a sí mismo en la revelación bíblica. Descubrió su misión a la cual se sintió llamado por Dios. Probablemente, en las soledades del desierto, pasó largas horas de estudio, meditación y comunicación con Dios buscando la finalidad de su existencia, que era lo que Dios quería de él. Fue entonces cuando descubrió ese texto de Isaías, que hizo suyo, ya que allí se encontró a sí mismo, descubriendo su misión y destino. Entonces, se comprometió con la tarea y la llevó adelante hasta sus últimas consecuencias, ya que finalmente entregó la vida por la causa que abrasó.

¿Hacer o ser?

En el relato hay un malentendido que es el centro de la discusión entre los “enviados” y el Bautista. Los primeros parecen no entender la respuesta del Bautista, porque siguen insistiendo en preguntarle. Juan no rehúye el interrogatorio, contesta el “¿quién *eres* tú?”, explicando su misión como fundamento de su *ser*. Pero los judíos, en realidad, querían saber sobre el *hacer,* porque bautizaba. Cuando lo interrogan por quien era, en definitiva preguntan "¿por qué *haces* lo que haces?" o "¿por qué bautizas si no eres el profeta?" Juan le responde desde su ser, desde su misión, entendiendo que es el ser lo que legitima el hacer, lo que define el quehacer o la profesión que ejerce como ministro de Dios. Todo hace suponer que los judíos no entendieron el mensaje del Bautista. Ellos estaban hablando desde el lugar del poder como legitimador de la acción. La pregunta de los inquisidores ser-

ía: "¿con que autoridad haces esto? Si no eres el profeta ni el Mesías, ¿quién te dio derecho para predicar y bautizar?" Lo cual significa: “necesitas nuestra autorización, como jefes religiosos, para ejercer esta profesión de predicador, ya que ella está bajo nuestra jurisdicción”.

Para los “fariseos” la identidad está supeditada al poder. Para hacer algo tiene que estar habilitado por la autoridad vigente. Estos enviados de las autoridades religiosas, son una suerte de inspectores, encargados de la supervisión de la profesión de predicador, presentan la idea que la identidad (y la autoestima) es dependiente; depende de los poderes en ejercicio, está al servicio del papel asignado por la autoridad competente. Por lo tanto, el hombre carece de independencia moral y autonomía mental para llevar adelante su proyecto de vida. Para ser ministro, pastor o predicador de la palabra hay que hacer los trámites ante las autoridades respectivas y pedir la habilitación correspondiente.

En contraste con la teoría de la identidad y la autoestima derivada de los centros de poder, el Bautista afirma la idea de una identidad autogenerada y autosuficiente, proveniente directamente de Dios, sin intermediarios humanos. Su autoridad provenía de su misión, la cual tenía una base trascendente. Incluso, Juan percibe que los enviados "no conocían" el auténtico poder de Dios, por eso el diálogo finaliza con la oferta a buscar *quien viene después de mi* -la persona de Jesucristo- que puede hacerlos hombres nuevos. Es la propuesta de gestar la identidad y la autoestima en Jesucristo como promotor de la misión y de la existencia.

Dr., Mario R. Pereyra Lavandina
Dr. en Psicología
Universidad de Montemorelos



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia – rdch@arnet.com.ar
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática

Recursos Escuela Sabática ©